

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Гимназия №1»



/О.В.Ананьева

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«48» 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся в

МБОУ «Гимназия №1»

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

1 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	7.8	8.1	28.3	216.7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88.0
63	Бутерброд с сыром	г	40	6.1	8.1	8.8	132.4
82	Яблоко	г	114	0.5	0.5	11.2	12.5
	Итого завтрак:	г	534	17.2	19.2	61.9	449.6
Обед							
148	Помидлор свежий (порциями)	г	100	0.7	0.1	1.9	11.0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3.7	6.5	11.4	119.9
310	Шницель рыбный натуральный	г	100	15.5	1.3	9.9	113.3
237	Рис с овощами	г	180	4.6	4.9	37.7	213.6
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	28.6	13.9	101.5	648.5
ПОЛДНИК							
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.1	9.3	38.0
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого за полдник:		280	5.8	9.0	46.4	290.0
	Итого за день:		1694	51.6	42.1	209.8	1388.1

Примерное меню

2 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279/86	Запеканка из творога с джемом	г	150/20	317.0	9.2	38.3	362.4
459	Чай с лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40.0
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
82	Мандарин	г	136	0.5	0.5	13.3	59.8
	Итого завтрак:	г	526	319.3	10.4	71.4	514.6
Обед							
26	Салат из свеклы отварной	г	100	1.4	6.1	7.6	91.0
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4.4	5.0	10.5	104.8
356	Печень по - строгиновски	г	100	16.2	14.1	5.9	215.0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.8	6.9	11.8	208.3
483	Кисель из варенья	г	200	0.2	0.0	27.6	110.0
	Хлеб ржаной	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	32.5	33.1	83.9	835.8
ПОЛДНИК							
469	Молоко кипяченое		200	5.8	5.3	9.1	107.0
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого за полдник:		280	11.4	14.2	46.2	359.0
	Итого за день:		1686	363.2	57.7	201.5	1709.4

Примерное меню

3 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
217	Капа рисовая вязкая	г	180	5.6	6.1	33.4	211.3
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
79	Масло сливочное	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
82	Груша	г	112	0.4	0.4	11.0	12.3
	Итого завтрак:		522	10.9	17.3	68.6	436.1
Обед							
2	Салат витаминный	г	100	1.3	6.2	6.1	85.0
115	Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы	г	240/10	4.4	4.3	12.9	108.4
347	Котлета "Школьная"	г	100	14.7	11.1	12.7	210.0
256	Макаронные изделия отварные	г	180	6.7	0.5	35.5	228.4
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	30.7	23.2	98.8	784.5
ПОЛДНИК							
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	78.00
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого за полдник		280	6.3	9.2	55.4	330.0
	Итого за день:		1682	47.9	49.7	222.8	1550.6

Примерное меню

4 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
148	Огурец свежий (порциями)	г	60	0.4	0.1	1.1	6.6
268	Омлет натуральный	г	150	12.9	14.5	3.2	196.2
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88.0
82	Апельсин	г	150	0.6	0.6	14.7	66.0
	Итого завтрак:		580	18.2	18.3	42.9	409.2
Обед							
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1.3	6.2	6.5	87.0
124	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	9.3	8.2	14.8	169.8
375	Плов из отварной птицы	г	280	28.1	31.7	36.4	485.7
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	42.8	47.2	98.3	933.2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
501	Сок яблочный	г	200	1.0	0.2	20.7	88.2
	Итого полдник:		280	6.6	9.1	57.8	340.2
	Итого за день:		1740	67.6	74.6	199.0	1682.6

Примерное меню

5 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
256	Макаронны отварные с сыром	г	170	6.3	0.5	33.5	215.7
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.1	9.3	38.0
	Батон йодированный	г	30	2.3	0.9	15.5	78.6
82	Яблоко	г	114	0.5	0.5	11.2	12.5
	Итого завтрак:		514	9.3	2.0	69.5	344.8
	ОБЕД						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	г	100	2.0	6.3	8.3	98.0
116/366	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	г	240/10	4.9	4.2	16.1	121.3
301	Рыба, запеченная с яйцом	г	100	10.7	2.9	8.5	102.0
377	Пюре картофельное		180	3.8	7.2	11.0	122.4
496	Напиток из шиповника	г	200	0.7	0.3	18.3	78.0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6.6	1.2	34.2	181.0
	Батон йодированный	г	20	2.0	0.4	11.5	55.7
	Итого обед:		880	30.7	22.5	107.9	758.4
	Полдник						
469	Молоко кипяченое		200	5.8	5.3	9.1	107.0
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого полдник:		280	11.4	14.2	46.2	359.0
	Итого за день:		1674	51.3	38.7	223.6	1462.2

Примерное меню

6 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
231	Каша кукурузная молочная жидкая	г	180	4.8	5.8	27.4	181.3
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Батон йодированный	г	30	2.3	0.9	15.5	78.6
79	Масло сливочное	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
82	Банан	г	143	0.6	0.6	1.4	6.3
	Итого завтрак:		563	11.1	17.5	58.2	426.3
	Обед						
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0.7	0.1	1.9	11.0
108/366	Щи по-уральски (с крупой)	г	240/10	4.0	5.9	4.2	86.3
348	Тефтели мясные (паровые)	г	100	13.1	9.4	9.0	173.0
385	Рис отварной	г	180	4.5	6.5	46.6	263.2
483	Кисель из варенья	г	200	0.2	0.0	27.6	110.0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6.6	1.2	34.2	181.0
	Батон йодированный	г	20	2.0	0.4	11.5	55.7
	Итого обед:		880	31.1	23.5	135.0	880.2
	Полдник						
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
470	Кефир	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Итого полдник:		280	11.4	13.9	45.1	353.0
	Итого за день:		1723.0	53.5	54.9	238.3	1659.5

Примерное меню

7 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	г	180	4.7	6.0	24.9	172.4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88.0
	Батон йодированный	г	30	2.3	0.9	15.5	78.6
75	Сыр	г	10	2.3	3.0	0.0	35.8
82	Груша	г	112	0.4	0.4	11.0	49.3
	Итого завтрак:		532	12.5	12.8	65.0	424.1
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1.0	6.2	3.6	74.0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3.7	6.5	11.4	119.9
327	Гуляш мясной	г	100	15.6	14.2	3.5	204.2
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.8	6.9	11.8	208.3
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	31.2	34.9	70.9	797.1
	Полдник						
501	Сок	г	200	1.1	0.2	20.7	8.2
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого полдник:		280	6.7	9.1	57.8	260.2
	Итого за день:		1692	50.4	56.8	193.7	1481.4

Примерное меню

8 день (вторник)							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279, 471	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	150/20	33.0	10.9	36.4	316.5
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.1	9.3	38.0
	Батон йодированный	г	30	2.3	0.9	15.5	78.6
82	Яблоко	г	114	0.5	0.5	11.2	12.5
	Итого завтрак:		514	36.0	12.4	72.4	445.6
Обед							
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1.3	6.1	6.2	85.0
122	Уха с крупой	г	250	7.2	2.3	12.9	101.0
372	Биточек из курицы	г	100	15.4	1.8	1.6	32.0
380	Капуста тушеная	г	180	4.0	6.1	14.6	129.6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6.6	1.2	34.2	181.0
	Батон йодированный	г	20	2.0	0.4	11.5	55.7
	Итого обед:		600	36.6	18.0	92.1	630.3
Полдник							
469	Молоко кипяченое		200	5.8	5.3	9.1	107.0
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого полдник:		280	11.4	14.2	46.2	359.0
	Итого за день:		1394	83.9	44.6	210.7	1434.9

Примерное меню

9 день (среда)							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
157	Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.2	3.0	38.3
268	Омлет натуральный	г	150	12.9	14.5	3.2	196.2
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
82	Мандарин	г	136	0.5	0.5	13.3	59.8
	Итого завтрак:		506	19.9	20.7	43.6	440.7
Обед							
148	Помидлор свежий (порциями)	г	100	0.7	0.1	1.9	11.0
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4.0	5.9	6.0	92.5
328	Жаркое по-домашнему	г	280	18.3	19.2	11.5	292.1
501	Сок в ассортименте	г	200	1.0	0.2	20.7	88.2
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6.6	1.2	34.2	181.0
	Батон йодированный	г	20	2.0	0.4	11.5	55.7
	Итого обед:		880	32.6	27.0	85.8	720.5
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.00	6.40	26.80
	Итого полдник:		280	5.8	8.9	43.5	278.8
	Итого за день:		1666	58.3	56.6	172.9	1440.0

Примерное меню

10 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
366	Птица отварная	г	100	22.7	17.0	0.3	245.7
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5.6	0.5	29.6	190.4
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Апельсин	г	150	0.6	0.6	14.7	66.0
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88.0
	Итого завтрак:		620	33.2	21.2	68.5	642.5
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1.6	6.1	8.7	96.0
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4.4	5.0	10.5	104.8
375	Плов из отварной птицы	г	280	28.1	31.7	36.4	485.7
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	38.2	43.9	96.2	877.2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
483	Кисель из варенья	г	200	0.2	0.0	27.6	110.0
	Итого полдник:		280	5.8	8.9	64.7	362.0
	Итого за день:		1780	77.2	74.0	229.4	1881.7

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений

, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Примерное меню

11 день (пятница)							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5.6	6.1	33.4	211.3
459	Чай с лимоном	г	200	0.3	0.1	9.5	40.0
	Батон йодированный	г	30	2.3	0.9	15.5	78.6
79	Масло сливочное	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
82	Банан	г	136	0.5	0.5	13.3	59.8
	Итого завтрак:		376	8.8	14.9	71.8	455.8
Обед							
148	Огурец свежий (порциями)	г	100	0.7	0.1	1.9	11.0
104/366	Щи из свежей капусты с мясом птицы	г	240/10	3.8	6.0	5.5	91.8
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	12.4	2.1	6.7	95.6
152	Картофель отварной	г	150	2.9	7.7	15.9	144.3
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			23.4	17.0	61.6	495.4
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
469	Молоко кипяченое		200	5.8	5.3	9.1	107.0
	Итого полдник:		280	11.4	14.2	46.2	359.0
	Итого за день:		656	43.6	46.1	179.6	1310.2

Примерное меню

12 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
157	Горошек консервированный	г	60	1.7	2.2	3.0	38.3
268	Омлет натуральный	г	150	12.9	14.5	3.2	196.2
462	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94.0
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
82	Яблоко	г	114	0.5	0.5	11.2	12.5
	Итого завтрак:		370	19.4	20.2	30.3	380.9
Обед							
43	Салат картофельный с огурцом соленым	г	100	1.5	6.3	8.2	96.0
118/366	Суп картофельный с фасолью	г	240/10	5.7	6.2	11.6	124.9
326	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	13.7	13.7	2.1	186.0
380	Капуста тушеная	г	180	4.0	6.1	14.6	129.6
483	Кисель из варенья	г	200	0.2	0.0	27.6	110.0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:		880	28.6	33.3	84.6	753.2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
470	Ряженка	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Итого полдник:		280	11.4	13.9	45.1	353.0
	Итого за день:		1530	59.4	67.4	160.0	1487.1

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений

, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"

государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"